



## **SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR  
LONG SERVE DALAM PERMAINAN  
BULU TANGKIS MELALUI  
METODE *BLOCKED PRACTICE* PADA SISWA KELAS VIII  
MTS AL IKHLAS JAYALOKA  
KABUPATEN MUSI RAWAS**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan  
Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**Oleh:  
ABDUL HAFIZ  
NIM : 1313912001**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**



## **SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR  
LONG SERVE DALAM PERMAINAN  
BULU TANGKIS MELALUI  
METODE *BLOCKED PRACTICE* PADA SISWA KELAS VIII  
MTS AL IKHLAS JAYALOKA  
KABUPATEN MUSI RAWAS**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan  
Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**Oleh:  
ABDUL HAFIZ  
NIM : 1313912001**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

Kabupaten Musi Rawas. **Skripsi. Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan, Universitas Bengkulu.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis melalui metode *block practice* yaitu dengan cara mengajarkan dua atau tiga keterampilan yang dilaksanakan satu per satu hingga jumlah atau waktu yang ditentukan terselesaikan sebelum dilanjutkan ke keterampilan berikutnya. Untuk memperoleh suatu data yang tepat dalam melaksanakan penelitian ini, penulis menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan memberikan dua kali siklus. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs Al Ikhlas Jayaloka sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis pada penerapan *blocked practice* pada siklus I rata-rata penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis meningkat menjadi 60 atau tergolong cukup sedangkan pada siklus II pelaksanaan pembelajaran teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis melalui metode *blocked practice* rata-rata meningkat menjadi 90 dikategorikan sangat baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa peningkatan penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis setelah diberi tindakan kepada siswa berupa metode *blocked practice* di MTs Al Ikhlas Jayaloka.

**Kata Kunci : Servis, *Blocked Practice***

## ABSTRACT

**ABDUL HAFIZ (2014)** : *Efforts to Improve Basic Techniques Long Serve in Badminton Games Through Practice Methods Blocked At Eighth Grade Students of MTs Jayaloka Musi Rawas. Thesis. Graduate Education Programs For Teachers In Position, University of Bengkulu.*

*This study aims to improve the basic techniques long service in badminton game through practice block method is a way to teach two or three skills are executed one by one up to a specified amount or time resolved before continuing to the next skill. To obtain a proper data in conducting this study, the authors use the method of Classroom Action Research (CAR) to provide two cycles. The sample used in this study were eighth grade students of MTs Al Ikhlas Jayaloka while the techniques of data collection is done through observation. The results of this study indicate that the mastery of basic techniques long service in badminton game blocked on the application of practice in the first cycle the average length of service mastery of basic techniques in the game of badminton increased to 60 or is quite while in the second cycle implementation of learning basic techniques in the length of service badminton game through practice blocked method the average increased to 90 categorized very well. So it can be said that the increase in the mastery of the basic techniques of the game of badminton action after being given to students in the form of blocked practice methods at MTs Al Ikhlas Jayaloka.*

**Keywords:** *Service, Blocked Practice*



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Long Serve* Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode *Blocked Practice* Pada Siswa Kelas VIII MTs Jayaloka Kabupaten Musi Rawas**” adalah hasil karya sendiri. Apabila ternyata skripsi tersebut di kemudian hari terbukti secara jelas dan nyata bukan merupakan hasil kerja saya, saya bersedia diberi sanksi sesuai dengan Pasal 70, Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang “Sistem Pendidikan Nasional” yang berbunyi “Lulusan yang karya ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan gelar akademik, profesi, atau vokasi sebagaimana dimaksud Pasal 25 Ayat (2) terbukti merupakan jiplakan dengan pidana penjara paling lama dua tahun atau pidana denda paling banyak Rp. 200.000.000,- (dua ratus juta rupiah).

Musi Rawas, Januari 2014  
Yang menyatakan,

Materai 6000

**ABDUL HAFIZ**  
NPM. 1313912001

**Thanks to :**

- Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan rahmat kepadaku hingga ucap syukur yang mampu ku lakukan, Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan cahaya penerang.
- Bapak Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc. Akt. Rektor FKIP Universitas Bengkulu.
- Bapak Prof. Dr. Rambat NS, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu.
- Bapak Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi. selaku Ketua Program SKGJ FKIP Universitas Bengkulu.
- Bapak Drs. Dian Pujianto, S.Pd.Jas., M.Or dan Bapak Drs. Sugiyanto, M.Pd. yang telah membimbingku dengan penuh kesabaran serta banyak memberiku nasehat dan motivasi.
- Bapak Drs. Arwin, M.Pd. dan Bapak Drs. Tono Sugianto, M.Pd. selaku Dosen Penguji.
- Ayah Ali Amsir Nasution yang selalu member motivasi serta memfasilitasi segala kebutuhanku baik materi maupun nasehat terbaiknya demi kesuksesanku serta Ibu Nurlena Matondang tercinta yang tak pernah lelah memberikan masukan positif serta pilihan terbaiknya demi kehidupan serta kesuksesanku di masa depan.
- Saudara-saudaraku (Kak Butet, Adek Yusnan, Adek Ryan, dan Adek Ummu) dan kakak-kakak iparku (Kak Handoko, Adek Emi, Adek Erni, dan Adek Agus) serta keponakanku tercinta (Fadilah Ramadhani, Fifin Fauziyah Safitri, Fariz, Fahri Latif) yang selalu memberiku motivasi serta sangat mengharapkan kesuksesanku di masa depan.
- Seluruh keluarga besarku dari Ayah dan Ibu serta Mertua yang tak bisa ku sebut satu-satu. Terima kasih atas semua do'a yang telah ditujukan demi kesuksesanku di masa depan.
- Teman-teman satu atap Sarto, Nisman yang selalu mendengarkan keluh kesahku selama penggarapan skripsi.
- Istri tercinta, Nurul Halimah dan anak tersayang, Khansa Hafizah Nasution yang menjadi pendamping hidupku tak kenal lelah memberi semangat untuk mencapai akhir kuliahku dan selalu menemaniku dalam suka maupun duka, kau adalah istri yang sangat setia dalam hidupku, yang selalu menjaga emosiku serta keegoisan ku.
- Rekan-rekan Penjaskes 2012 FKIP Universitas Bengkulu.

- *Bapak dan Ibu Guruku dari SD sampai MAN yang selalu memberikan ilmunya tanpa pamrih.*
- *Bapak dan Ibu Dosen Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu terima kasih atas semua ilmu yang telah diberikan.*
- *Almamater kebanggaanku.*

**Motto :**

- *If you can why I can't*
- *Student today leader tomorrow*

## KATA PENGANTAR

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar sarjana pendidikan pada program studi pendidikan olahraga jurusan pendidikan olahraga Universitas Bengkulu.

Dengan terselesainya skripsi ini kami ucapkan terima kasih kepada :

- Bapak Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc.Akt Rektor FKIP Universitas Bengkulu.
- Bapak Prof. Dr. Rambat NS, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu.
- Bapak Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi. selaku Ketua Program SKGJ FKIP Universitas Bengkulu.
- Bapak Drs. Dian Pujiyanto, S.Pd.Jas., M.Or dan Bapak Drs. Sugiyanto, M.Pd. yang telah membimbingku dengan penuh kesabaran serta banyak memberiku nasehat dan motivasi.
- Bapak Drs. Arwin, M.Pd. dan Bapak Drs. Tono Sugihartono, M.Pd. selaku Dosen Penguji.

Penulis sangat menyadari bahwa penyusunan skripsi ini banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang objektif guna pengembangan wawasan dan perbaikan penulisan di masa yang akan datang.

Dan yang terakhir, penulis mengharapkan semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca. Amin.

Musi Rawas, Januari 2014

Penulis

Abdul Hafiz

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Abstrak .....	iv
Abstract .....	v
Surat Pernyataan .....	vi
Thank to .....	vii
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Landasan Teoritis .....	6
B. Teknik-teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis .....	9
C. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	22
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Jenis Penelitian .....	24
B. Tempat dan Waktu .....	24
C. Subjek Penelitian .....	25
D. Prosedur Penelitian .....	25
E. Instrumen Penelitian .....	27
F. Teknik Pengumpulan Data .....	34

G. Teknik Analisis Data .....	34
H. Indikator Keberhasilan .....	35
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	42
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kategori Penilaian .....	30
Tabel 2.	Lembar Observasi Aktifitas Guru .....	31
Tabel 3.	Lembar Observasi Aktifitas Siswa .....	32
Tabel 4.	Lembar Observasi Proses Keterampilan Siswa dalam servis pada permainan bulu tangkis .....	33
Tabel 5.	Hasil Analisis Observasi Partisipasi Belajar Siswa Siklus 1 .....	38
Tabel 6.	Hasil Analisis Observasi Partisipasi Belajar Siswa Siklus 2 .....	41
Tabel 7.	Rekapitulasi Peningkatan Partisipasi Belajar Perkomponen Pada Siklus 1 dan Siklus 2 .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Lapangan Bulu Tangkis .....	7
Gambar 2.	<i>Forehand Grip</i> .....	12
Gambar 3.	<i>Backhand Grip</i> .....	14
Gambar 4.	<i>Service</i> .....	17
Gambar 5.	Kerangka Konseptual Penelitian .....	21
Gambar 6.	Model Penelitian Tindakan Kelas .....	26
Gambar 7.	<i>Scott and French long-serve test</i> .....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Keterangan .....	46
Lampiran 2.	Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus 1 .....	47
Lampiran 3.	Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus 1.....	48
Lampiran 4.	Lembar Observasi Perindividu Siklus 1.....	69
Lampiran 4.	Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus 2 .....	70
Lampiran 5.	Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus 2 .....	71
Lampiran 6.	Lembar Observasi Perindividu Siklus 2 .....	72
Lampiran 7.	Rekapitulasi Penguasaan Teknik Dasar Servis Panjang Dalam Permainan Bulu Tangkis Siklus 1 dan 2 .....	91
Lampiran 8.	Hasil Tes Servis Bulu Tangkis Siklus 1 .....	92
Lampiran 9.	Hasil Tes Servis Bulu Tangkis Siklus 2 .....	93
Lampiran 10.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1 .....	94
Lampiran 11.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2 .....	99
Lampiran 12.	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	104
Lampiran 13.	Riwayat Hidup .....	106

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Permainan bulu tangkis sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat, bahkan ikut mewarnai gaya hidup masyarakat pada saat ini, permainan ini tidak hanya untuk memperoleh prestasi atau salah satu pilihan untuk menjadi atlet yang berprestasi tinggi, dan juga sebagai hiburan yang menarik bagi setiap orang khususnya yang menggemari permainan bulu tangkis. Hampir semua lapisan masyarakat pernah memainkan permainan bulu tangkis yang dimulai dari pertandingan tingkat pedesaan seperti kejuaraan dalam memeriahkan hari ulang tahun kemerdekaan Republik Indonesia misalnya pertandingan antar kelas seperti *Class Meeting* sampai pertandingan antar sekolah.

Sebagaimana karakteristik permainan bulu tangkis mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik dasar memegang raket, pukulan pertama (*service*), pukulan melampaui kepala (*overhead stroke*), dan pukulan dengan ayunan rendah (*underhead stroke*) di dalam permainan bulu tangkis.

Berhasil tidaknya pelaksanaan olahraga bulu tangkis di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor, baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (*intelegensi*) dan kematangan, sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat, dan sekolah. Di lingkungan sekolah, salah satunya adanya kegiatan proses belajar mengajar. Oleh karena itu guru harus dapat menggunakan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis. Hal ini selaras dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2005 Pasal 25 butir 2 berbunyi

“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan guru dan dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai”.

Pada pelaksanaan pembelajaran yang telah peneliti lakukan dalam mengajarkan teknik dasar permainan bulu tangkis, peneliti menemukan masalah. Masalah ini diantaranya sulitnya siswa dalam menguasai teknik dasar servis permainan bulu tangkis hingga sulitnya siswa dalam meningkatkan teknik dasar permainan bulu tangkis. Berbagai metode pembelajaran telah digunakan peneliti sekaligus guru bidang studi penjasorkes dalam menyampaikan materi pembelajaran. Metode tersebut diantaranya adalah metode komando, resiprokal, kooperatif, dan lain sebagainya (Trianto, 2009:12). Berkenaan dengan penelitian ini, peneliti tertarik untuk menggunakan metode *blocked practice*. Menurut Samsudin (2008:42) “Metode *blocked practice* (metode latihan terpusat) adalah cara yang digunakan guru untuk mengajarkan dua atau tiga keterampilan yang dilatih dilaksanakan satu per satu hingga jumlah atau waktu yang ditentukan terselesaikan, sebelum dilanjutkan ke keterampilan lain”.

Peneliti memilih lokasi Pada Siswa Kelas VIII MTs Jayaloka Kabupaten Musi Rawas, hal ini dikarenakan sekolah tersebut telah memiliki sarana dan prasarana yang lengkap. Selain itu juga, sekolah tersebut menjadi juara II bulu tangkis antar pelajar se-Kabupaten Musi Rawas tahun 2008, dan juara I bulu tangkis pada tahun 2010, tetapi hanya beberapa siswa yang dapat menguasai teknik dasar permainan bulu tangkis dengan baik. Di samping itu juga, guru penjasorkes telah melakukan pembinaan khususnya pada cabang olahraga bulu tangkis melalui kegiatan ekstrakurikuler.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat dilihat beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya siswa melakukan latihan servis dengan benar.
2. Kemampuan siswa yang kurang tepat dalam melakukan service pada permainan bulu tangkis.
3. Nilai yang diperoleh siswa masih terlalu rendah.
4. Metode yang digunakan guru kurang bervariasi.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan pengamatan yang peneliti dapatkan selama pembelajaran di MTs Al Ikhlas Jayaloka, bahwa masih ditemukan rendahnya siswa yang menguasai teknik dasar servis permainan bulu tangkis. Dikarenakan hal tersebut, peneliti merasa kesulitan dalam meningkatkan teknik dasar servis dalam permainan bulu tangkis kepada siswa dikarenakan kurangnya alokasi pembelajaran tersedia. Bertitik tolak dari permasalahan tersebut, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Teknik dasar Long serve Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode *Blocked Practice* Pada Siswa Kelas VIII MTs Jayaloka Kabupaten Musi Rawas”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah metode *blocked practice* dapat meningkatkan teknik dasar *Long serve* dalam permainan bulu tangkis Pada Siswa Kelas VIII MTs Jayaloka Kabupaten Musi Rawas?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan teknik dasar *Long serve* dalam permainan bulu tangkis melalui metode *blocked practice* di MTs Al Ikhlas Jayaloka.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

- 1) Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan metode *blocked practice* sebagai inovasi baru dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 2) Dengan metode *blocked practice* siswa mendapatkan banyak variasi dalam melakukan kegiatan olahraga.
- 3) Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan *blocked practice*.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam penulisan karya ilmiah yang sejenis.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teoritis

##### 1. Bulu Tangkis

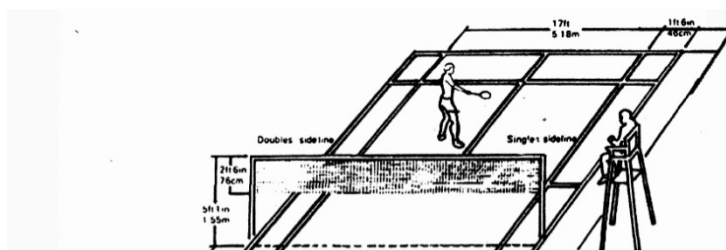
Bulu tangkis merupakan permainan raket yang dimainkan oleh pemain *single* atau *double* dengan cara memukul bola bulu tangkis (*cocks*) melewati bagian atas net (Midgley, 2000:140). Pendapat yang sama dikemukakan Gilang (2007:33) "Bulu tangkis adalah sebuah cabang olahraga yang memukul dan menangkis bola yang terbuat dari bulu". Sedangkan menurut Muhajir (2007:21) "Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan, dimana permainan tersebut dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, dengan lapangan yang dibatasi garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu".

Permainan bulu tangkis menurut Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) yaitu permainan bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pukul dan memukul bola bulu tangkis (*cocks*) sebagai objek yang dipukul (Subarjah:2001).

Permainan bulu tangkis pada hakikatnya adalah usaha untuk menjatuhkan bola ke dalam permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul kembali *cocks* atau terpaksa jatuh di daerah permainan sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas, disimpulkan bahwa bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan menggunakan net, raket, dan *cocks* untuk menjatuhkan bola ke lapangan lawan. Berikut ditunjukkan gambar lapangan bulu tangkis :

Gambar 1. Lapangan Bulu Tangkis



(Sumber: Midgley, 2000:140)

## **2. *Blocked practice***

Memilih metode pembelajaran harus didasarkan pada keefektifan penggunaannya. Sebelum menetapkan metode yang akan digunakan, perlu ditelaah terlebih dahulu kelebihan dan kelemahannya dibandingkan dengan metode lainnya, disesuaikan dengan tujuan atau kompetensi yang ingin dicapai, dan kondisi yang khas di mana kegiatan pembelajaran akan berlangsung.

Istilah metode berasal dari bahasa Yunani yaitu *Methodos* yang berasal dari kata “*meta*” dan “*bodos*”. Kata *meta* berarti melalui sedang *bodos* berarti jalan, sehingga metode berarti jalan yang harus dilalui demikian menurut Sunhaji (2009:39). Sedangkan menurut Sardiman dalam Sunhaji (2009:39) “pembelajaran merupakan suatu usaha untuk menciptakan kondisi atau system lingkungan yang mendukung proses belajar”. Daryanto (2009:389) mendefinisikan “metode pembelajaran adalah sejumlah pengetahuan dan keterampilan yang memungkinkan terselenggaranya kegiatan belajar mengajar secara selektif dan efisien”. Sedangkan menurut Soetopo (2005:152) “Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dan mendinamisasikan proses belajar mengajar”.

Di samping latihan bisa dibedakan secara padat terdistribusi, latihan pun bisa dibedakan secara terpusat (*blocked practice*) dan acak (*random practice*). Latihan terpusat

biasanya digunakan untuk pembelajaran gerak yang melatih beberapa keterampilan dalam satu pertemuan.

Menurut Samsudin (2008:42) “Metode *blocked practice* (metode latihan terpusat) adalah cara yang digunakan guru untuk mengajarkan dua atau tiga keterampilan yang dilatih dilaksanakan satu per satu hingga jumlah atau waktu yang ditentukan terselesaikan, sebelum dilanjutkan ke keterampilan lain”.

Pelaksanaan metode *blocked practice* yang digunakan untuk mengajarkan teknik dasar permainan bulu tangkis dapat dilakukan dengan mengajarkan sebuah keterampilan teknik dasar servis. Dalam hal ini, guru akan meminta siswa untuk melatih dahulu service sebanyak 20 kali, latihan terpusat dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum berpindah ke tugas lain.

Berdasarkan metode di atas yang menjadi dasar dari peneliti menggunakan metode *blocked practice* adalah untuk mengadakan penelitian yang digunakan pada beberapa keterampilan siswa dengan mendahulukan satu keterampilan hingga selesai dan dilanjutkan dengan tugas keterampilan berikutnya.

## **B. Teknik-Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis**

Untuk menjadi pemain berprestasi, kita harus menguasai bermacam-macam dasar permainan bulutangkis dengan benar. Oleh karenanya, dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, kita dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar. Selain itu juga untuk mencapai ke tujuan tersebut, sebagai seorang pemula harus menguasai teknik dasar servis dengan baik. Untuk lebih jelasnya perlu dipahami hal-hal yang berkaitan dengan kemampuan dengan teknik dasar servis dalam permainan bulu tangkis.



Permainan bulu tangkis dapat dikuasai dengan baik, jika seorang pemain dapat menguasai teknik-teknik dasar dengan baik. Menurut Subarjah (2001:27) teknik dasar permainan bulu tangkis yang harus dikuasai adalah sebagai berikut :

### **1. Pegangan Raket (*Grip*)**

“Salah satu teknik dasar bulu tangkis yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pebulutangkis adalah pegangan raket. Menguasai cara dan teknik pegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain bulu tangkis dengan baik pula. Oleh karena itu, apabila teknik pegangan raket salah dari sejak awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan. Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis (Subarjah, 2001:27)”.

Cara pegangan raket yang benar adalah raket harus dipegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul kok. Hindari memegang raket dengan cara menggunakan telapak tangan (seperti memegang golok).

Cara memegang raket dapat dilakukan dengan berbagai model. Oleh PBSI (1985), cara memegang raket dapat dibedakan menjadi empat jenis pegangan, yakni :

#### **1) *American Grip***

Untuk melihat gambaran memegang raket dengan model *American grip*, letakkan raket di lantai, lalu diambil dan peganglah pada ujung tangkainya (*handle*) dengan cara seperti memegang pukul kasur. Bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan tangkai yang luas sedangkan permukaan raket sejajar dengan posisi lantai.

Cara pegangan raket tersebut memang menghasilkan gerakan yang agak kaku, namun akan sangat efektif dalam memukul *smash* di depan net, atau mengambil *shuttlecock* di atas net dengan cara menitipkan ke bawah secara tajam. Dengan posisi daun raket menghadap ke muka, pemain dapat dengan mudah mengarahkan *shuttlecock* ke kiri dan atau ke kanan, sehingga dapat menghasilkan pukulan yang keras dan sulit diduga arahnya.

Secara umum, kelebihan *American grip* adalah :

- Efektif bila digunakan sebagai *killing smash*, karena perkenaan dengan *shuttlecock* lurus.
- Jarang terjadi *shuttlecock* membentur frame, karena permukaan menghadap ke *shuttlecock* secara maksimal

Adapun kelemahan *American grip* adalah sulitnya digunakan untuk pukulan *netting*.

## 2) *Forehand grip*

Untuk cara pegangan letakkan raket di lantai dalam posisi miring. Lalu peganglah raket dengan cara bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk dalam posisi menempel pada permukaan tangkai yang sempit. Raket dipegang dengan tanpa diubah-ubah (statis). Letak ibu jari seharusnya tidak lebih dan tidak kurang dari posisi letak jari telunjuk. Lebih jelas perhatikan gambar berikut :

Gambar 2. *Forehand Grip*



<http://mediainformasi.org/teknik-dasar-bermain-bulutangkis>

Adapun keuntungan model *forehand grip* adalah :

1. Meningkatkan raket dipegang dengan seluruh telapak tangan, pegangan terasa lebih kuat dan tidak mudah lepas.
2. Cara ini memudahkan pemain dalam melakukan gerakan pukulan terhadap *shuttlecock* yang datangnya ke sebelah kanan badan, sehingga pukulan ini dapat dilakukan dengan cermat, baik dalam kecepatan *shuttlecock* maupun ketepatan sasarannya.
3. Dengan menggunakan pegangan raket *forehand* ini, pemain tidak perlu memutar-mutar pegangan. Oleh karenanya, kesalahan dalam penempatan posisi daun raket terhadap datangnya *shuttlecock* lebih kecil.

Kelemahan dalam model *forehand* antara lain :

1. Mengingat posisi tangan tidak berubah-ubah, maka untuk melakukan pukulan *backhand* dengan model pegangan ini diperlukan kekuatan tangan dan sendi bahu yang sangat kuat, sehingga butuh latihan-latihan khusus yang memadai.
2. Model pegangan ini juga lemah untuk menerkam *shuttlecock* di muka net. *Netting* dari lawan dengan model pegangan ini selalu diambil dengan net *play* lagi atau dengan *lob* tanggung.

### 3) **Backhand grip**

Cara pegangan *backhand grip* merupakan kelanjutan dari cara pegangan *forehand grip*. Dari *forehand grip* dapat dialihkan ke *backhand grip* dengan memutar raket seperempat putaran ke kiri, namun posisi ibu jari tidak seperti pada *forehand grip*, melainkan agak dekat dengan daun raket. Untuk lebih jelas perhatikan gambar berikut :

Gambar 3. *Backhand Grip*

Kesalahan yang sering terjadi dalam pegangan *backhand grip* antara lain :

1. Memegang raket dengan menggenggam, jari-jari rapat, dan sejajar.
2. Posisi “V” tangan berada pada bagian grip raket yang lebar.

Keuntungan cara pegangan *backhand grip* adalah sulit diterkanya hasil pukulan, *Shuttlecock* bisa melayang keras, tetapi tetap dapat terkontrol. Adapun kelemahannya ialah dalam pengembalian *shuttlecock*, smash yang datangnya dari arah kanan badan (bola- bola *forehand*), lebih-lebih lagi bola *smash* yang menuju arah bahu dan pinggang sebelah kanan, akan sulit dikembalikan.

#### 4) *Combination grip*

*Combination grip* atau disebut juga dengan model pegangan campuran adalah cara memegang raket dengan mengubah cara pegangan, raket yang disesuaikan dengan datangnya *shuttlecock* dan jenis pukulan. Model pegangan ini merupakan suatu hasil kombinasi antara *forehand grip* dengan *backhand grip*. Dengan menggunakan *combination*

*grip* ini, para pemain akan memiliki pukulan yang lebih komplet dan akan sulit dianalisis kelemahannya.

Secara umum, kelebihan *combination grip* didapatkan karena pemain tidak perlu mengubah posisi raket saat akan memukul *shuttlecock*. Adapun kekurangan atau kelemahannya adalah teknik ini membuat pemain sulit untuk memukul *shuttlecock* yang sudah melampaui tubuh pemain sendiri.

## **2. Sikap dan Posisi**

“Sikap dalam posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa sehingga dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan (Subarjah, 2001:38)”.

Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus dapat dilakukan oleh seorang pemain, karena dengan posisi yang baik pemain dapat bergerak dengan cepat mengantisipasi pengembalian datangnya *cocks* dari pemain lawan.

Sikap dan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis sangat penting untuk dikuasai secara baik oleh setiap permainan. Ini sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul *shuttlecock*.

Beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain:

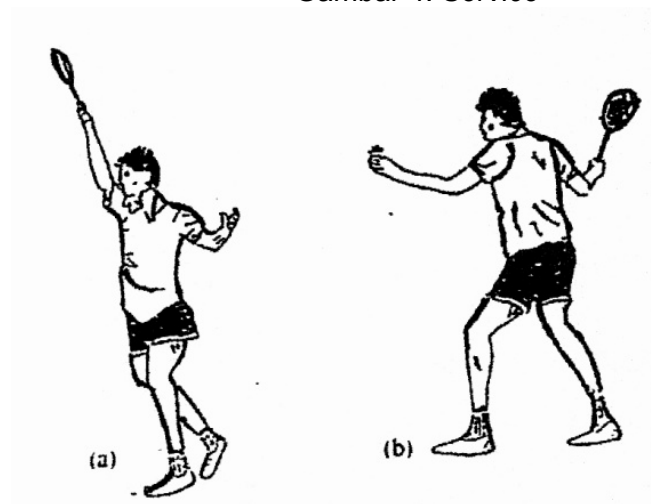
- a. Berdirilah dengan sikap dan posisi yang tepat di atas lapangan.
- b. Lakukan gerak langkah ke depan, ke belakang, ke kanan, dan ke kiri pada saat memukul *shuttlecock*, sambil tetap memperhatikan keseimbangan tubuh.
- c. Gerakkan langkah sambil meluncur cepat sehingga upaya untuk memukul *shuttlecock* bisa efektif.
- d. Hindari berdiri dengan telapak kaki di lantai (bertapak) pada saat menunggu datangnya *shuttlecock* atau pada saat bergerak untuk memukul *shuttlecock*.

### 3. Servis

“Dalam aturan permainan bulu tangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Namun, banyak pelatih, juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dan menguasai teknik dasar ini. Oleh karena itu, sikap tersebut merupakan kekeliruan besar. Diketahui bahwa angka/poin dalam permainan bulu tangkis tidak akan tercipta, apabila pemain tidak mahir melakukan *service* dengan benar (Subarjah, 2001:39)”.

*Service* merupakan salah satu keterampilan dasar untuk memulai suatu permainan. Dengan *service* yang sempurna, seorang pemain akan dapat menambah pengumpulan poin atau nilai dalam memenangkan suatu pertandingan. Untuk jelasnya *service* dapat dilihat pada gambar di halaman berikut :

Gambar 4. *Service*



(Subarjah, 2001:39)

Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis servis yaitu servis pendek, servis panjang, dan *flick* atau servis setengah tinggi. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis *forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

## 1) **Servis *Forehand***

### a. **Servis *Forehand* Pendek**

- Tujuan servis pendek adalah untuk memaksa lawan tidak bisa melakukan serangan. Dalam hal ini, lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan.
- Variasi arah dan sasaran servis pendek dapat dilatih secara serius dan sistematis.
- *Shuttlecock* harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek.
- Pada saat pertemuan antara kepala (daun) raket dengan *shuttlecock*, siku dalam keadaan bengkok untuk menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan. Perhatikan peralihan titik berat badan.
- Cara latihannya adalah menggunakan sejumlah *shuttlecock* dan dilakukan secara berulang-ulang.

### b. **Servis *Forehand* Tinggi**

- Jenis servis ini terutama digunakan dalam permainan tunggal.
- *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan.
- Saat memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbuka selebar pinggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai.
- Perhatikan gerakan ayunan raket : ke belakang, lalu ke depan. Pukulan harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti gerak peralihan titik berat badan, dari kaki belakang ke kaki depan, yang harus berlangsung kontinyu dan harmonis.
- Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*.
- Hanya dengan berlatih tekun dan berulang-ulang tanpa mengenal lelah, kita dapat menguasai teknik servis *forehand* tinggi dengan sebaik-baiknya.

### c. **Servis *Backhand***

Model servis ini memang memerlukan keterampilan dan latihan ekstra agar kita dapat menguasainya dengan baik. Secara umum, pada servis jenis ini, arah dan jatuhnya *shuttlecock* hendaknya sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan, dan *shuttlecock* sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas jaring (net). Jenis servis ini sering digunakan oleh pemain ganda. Hal-hal yang perlu diperhatikan adalah :

- Sikap berdiri yang benar adalah kaki kanan di depan kaki kiri, dengan ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan. Dengan sikap seperti ini, titik berat badan berada diantara kedua kaki. Jangan lupa, sikap badan tetap rilek dan penuh konsentrasi.
- Ayunan raket relatif pendek, sehingga *shuttlecock* hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan tangan yang berlebihan, karena akan memengaruhi arah dan akurasi pukulan.
- Sebelum melakukan servis, perhatikan posisi dan sikap berdiri lawan sehingga dapat mengarahkan *shuttlecock* ke sasaran yang tepat dan sesuai pikiran.
- Biasakan berlatih dengan jumlah *shuttlecock* yang banyak dan berulang-ulang tanpa rasa bosan, sampai dapat menguasai gerakan dan keterampilan servis jenis ini dengan utuh dan baik/sempurna.

Selain itu, perlu diperhatikan adanya peraturan servis. Berikut adalah aturan servis yang salah dan benar.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam servis dikarenakan sering terjadi kesalahan dalam melakukan servis antara lain :

- a. Pada saat memukul *shuttlecock*, kepala (daun) raket lebih tinggi atau sejajar dengan *grip* raket.
- b. Titik perkenaan (persentuhan) antara *shuttlecock* dengan kepala (daun) raket lebih tinggi dari pinggang.



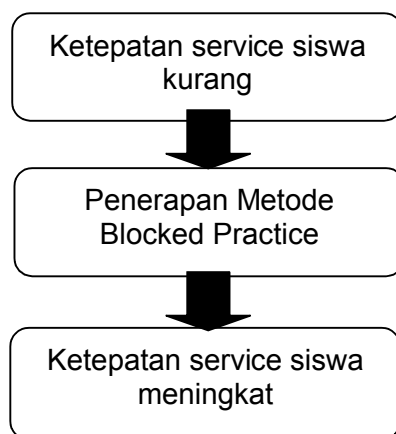
- c. Posisi kaki menginjak garis tengah atau depan.
- d. Kaki kiri melakukan langkah.
- e. Kaki kanan melangkah sebelum *shuttlecock* dipukul.
- f. Terputusnya rangkaian gerak mengayun raket dan memukul *shuttlecock*.
- g. Penerima servis bergerak sebelum *shuttlecock* servis dipukul.

Cara yang benar dalam melakukan servis saat bermain bulu tangkis antara lain :

- a. Pada saat memukul, tinggi kepala (daun)raket berada di bawah pegangan raket.
- b. Perkenaan *shuttlecock* berada di bawah pinggang.
- c. Kaki kanan statis, berposisi di depan (kecuali bagi pemain yang kidal).
- d. Tumit kaki kiri terangkat, tetapi tidak tergeser.
- e. Mengayun raket dalam satu rangkaian.
- f. Penerima servis bergerak sesaat setelah servis dipukul.

Adapaun kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat dari gambar berikut :

Gambar 5. Kerangka Konseptual Penelitian



### C. Hasil Penelitian yang relevan

Penelitian terdahulu tentang cabang olahraga bulu tangkis telah dilakukan Yani (2010) dengan judul “Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Bermain Bulu Tangkis pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Muara Enim” menyatakan bahwa besarnya peningkatan pegangan raket adalah 32,4%, peningkatan sikap dan posisi sebesar 17,5%, Peningkatan

pengambilan *service* sebesar 18%, peningkatan *footwork* sebesar 8,1%, pengambilan *lob* sebesar 14,9%, peningkatan *smash* sebesar 14,9%, peningkatan *netting* sebesar 2,7%, dan peningkatan *drive* sebesar 16,1%.

Tingkat awal kebugaran jasmani siswa putri tergolong kurang atau mencapai waktu selama 17,08 menit dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra tergolong kurang atau mencapai waktu 12,57 menit. Pada siklus I, tingkat kebugaran jasmani putri tergolong cukup atau mencapai waktu selama 16,14 menit dan tingkat kebugaran jasmani putra tergolong cukup atau mencapai waktu selama 12,57 menit. Sedangkan pada pelaksanaan siklus II, tingkat kebugaran jasmani siswa putri tergolong cukup atau mencapai waktu selama 15,31 menit dan tingkat kebugaran jasmani siswa putra tergolong baik atau mencapai waktu 11,16 menit. Saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitiannya yaitu guru dan pelatih hendaknya menjadikan permainan bulu tangkis sebagai salah satu permainan yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan hendaknya dapat melakukan permainan bulu tangkis berdasarkan prosedur perlakuan yang berlaku sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

### **BAB III**

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pada pembelajaran teknik permainan bulu tangkis. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran yang diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Menurut Sumarjan (dalam Sugiarti, 1997:8) ada 4 macam bentuk penelitian tindakan, yaitu (1) penelitian tindakan guru sebagai peneliti, (2) penelitian tindakan kolaboratif, (3) penelitian tindakan simulatif terinteraktif, dan (4) penelitian tindakan social eksperimental.

Tujuan utama dari penelitian tindakan ini adalah meningkatkan hasil pembelajaran teknik permainan bulu tangkis dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

### **B. Tempat dan Waktu**

#### **1. Tempat**

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Kelas VIII Jayaloka Kabupaten Musi Rawas.

#### **2. Waktu**

Waktu pelaksanaan penelitian ini pada semester genap tahun pelajaran 2013/2014.

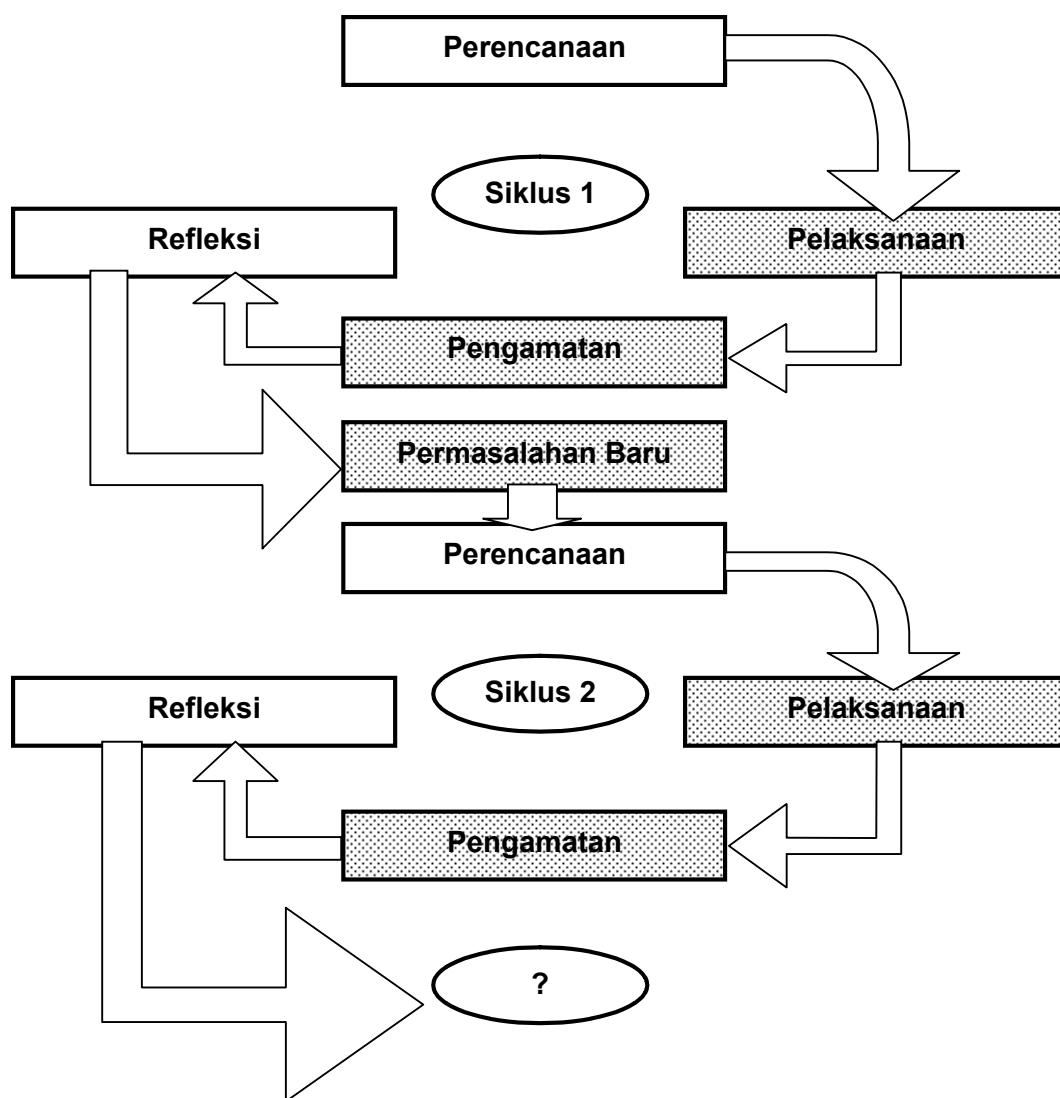
### **C. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII.1 semester genap Pada Siswa Kelas VIII MTs Jayaloka Kabupaten Musi Rawas yang berjumlah 20 siswa.

#### **D. Prosedur Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (*action research*). PTK merupakan jenis penelitian yang paling tepat digunakan untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang ada pada penelitian ini. Dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi peningkatan yang signifikan terhadap hasil yang dicapai. Berikut disajikan gambar desain penelitian tindakan kelas :

Gambar 6. Model Penelitian Tindakan Kelas



(Sumber : Suharsimi, 2008:16)

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini mencakup dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Namun, pelaksanaan siklus II hanya akan dilaksanakan jika dalam pelaksanaan siklus I penguasaan teknik dasar permainan bulu tangkis tidak mencapai 72%. Pelaksanaan siklus I terdiri atas tahapan yang meliputi : tahapan perencanaan, tahapan tindakan atau pelaksanaan, tahapan pengamatan (*observing*), dan tahapan refleksi.

Sebelum dilaksanakan metode *blocked practice*, peneliti mengumpulkan data dengan mengadakan pengamatan awal teknik dasar permainan bulu tangkis. Setelah mengetahui hasilnya, maka metode *blocked practice* dilaksanakan dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan berpatokan pada penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis siswa, maka dilaksanakan penelitian tindakan, dimana siklus I dilaksanakan 4 kali pertemuan, dan siklus II direncanakan 3 kali pertemuan jika 72% KKM tidak tercapai pada siklus I.

### **E. Instrumen Penelitian**

Dalam metode penelitian tindakan kelas terdapat hal-hal yang harus dilakukan yaitu proses penelitian putaran pertama. Setiap proses putaran mempunyai kegiatan yang berbeda dalam arti proses penelitian putaran kedua merupakan tindak lanjut dari putaran pertama jika tidak mencapai ketuntasan sebesar 72% (Suharsimi, 2008:118).

#### **1) Perencanaan**

- a. Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran metode *blocked practice*.
- b. Menyiapkan sarana-sarana yang digunakan dalam proses pembelajaran, seperti :
  - a) Lapangan bulu tangkis
  - b) Bulu tangkis
  - c) Raket
  - d) Net
- c. Menyiapkan siswa untuk mengikuti permainan bulu tangkis.

#### **2) Tindakan**

- a. Absen guru
- b. Tes keterampilan bermain bulu tangkis (*service*)

Pada proses tindakan siklus siswa diajarkan teknik dasar permainan bulu tangkis melalui metode *blocked practice* sebanyak empat kali pertemuan. Teknik dasar permainan

bulu tangkis ini mencakup indikator yaitu *service*. Pada pertemuan pertama siswa diajarkan untuk menguasai teknik dasar permainan bulu tangkis yang mencakup teknik pegangan raket, Kegiatan ini berlangsung secara terus menerus hingga semua siswa benar-benar menguasai ketiga teknik dasar dalam permainan bulu tangkis. Pertemuan kedua berlangsung dengan melanjutkan pada teknik dasar berikutnya yaitu sikap dan posisi. Semua siswa harus benar-benar menguasai teknik dasar ini, namun jika tidak teknik dasar selanjutnya pun tidak dapat dilakukan. Jadi peneliti harus memastikan bahwa semua siswanya telah menguasai teknik ini. Pertemuan ketiga berlangsung dengan mengajarkan tiga teknik dasar permainan bulu tangkis yaitu servis hingga semua siswa mampu menguasai teknik dasar ini. Selanjutnya pada pertemuan keempat pada siklus ini peneliti mengajarkan teknik dasar netting dan drive yang mengutamakan penguasaan teknik dasar ini bagi seluruh siswanya.

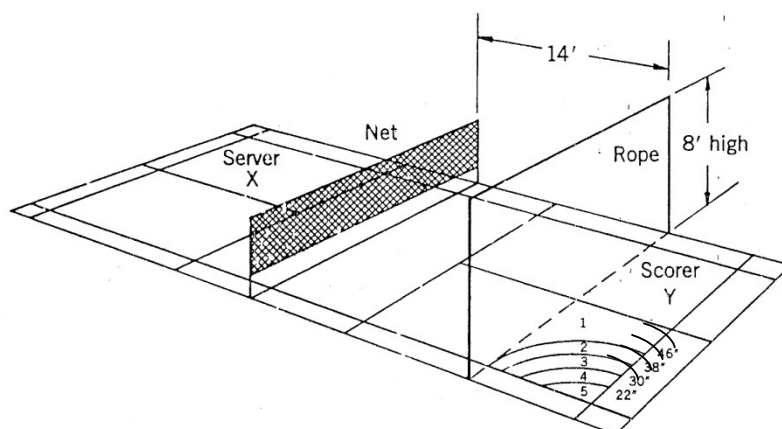
### 3) *Observasi*

- a. Pengamatan dilakukan untuk mengamati kejadian yang terjadi pada saat berlangsungnya pembelajaran permainan bulu tangkis menggunakan metode *blocked practice*.
- b. Mencatat hasil pengamatan baik siswa yang aktif maupun yang kurang aktif.

### 4) *Refleksi*

Setelah tindakan dan observasi dilakukan, maka evaluasi tentang hasil pengamatan, hal ini digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan siklus I dengan pencapaian ketuntasan penguasaan teknik dasar servis panjang dalam permainan bulu tangkis siswa kelas VIII semester genap di MTs Al Ihklas Kecamatan Jayaloka Kabupaten Musi Rawas tahun pelajaran 2013/2014 sebesar 72% dan jika tidak tercapai maka dilakukan siklus II.

Untuk menentukan dan melihat ketepatan siswa dalam melakukan servis panjang pada permainan bulu tangkis pada saat di lapangan dapat kita lihat pada jatuhnya *shuttlecock* pada daerah permainan lawan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini :

Gambar 7. *Scott and French long-serve test*

(Sumber : David K. Miller : 239)

Tabel 1. Kategori Penilaian

Score	Kategori	Ket
81 – 100	Baik Sekali	
61 – 80	Baik	
41 – 60	Cukup	
21 – 40	Kurang	
0 – 20	Kurang Sekali	



- a. Lembar observasi aktifitas guru, lembar pengamatan yang berisi aspek-aspek penilaian terhadap aktifitas yang dilakukan guru selama proses pembelajaran.

Tabel 2. Lembar Observasi Aktivitas Guru

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan		
2	Guru mengecek kehadiran siswa		
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan		
4	Guru mendemonstrasikan cara memegang raket dengan benar		
5	Guru menjelaskan sikap berdiri dengan posisi yang tepat di lapangan		
6	Guru menjelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan teknik dasar servis dalam permainan buku tangkis		
7	Guru membimbing siswa melakukan latihan		
8	Guru memberikan motivasi dan dorongan agar siswa dan siswi lebih tenang tidak tergesa-gesa		
9	Guru membimbing siswa melakukan pendinginan ( <i>cooling down</i> )		
10	Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui siswa dan siswi dalam melakukan servis dalam permainan buku tangkis		
JUMLAH			

- b. Lembar observasi aktifitas siswa, lembar pengamatan yang berisi aspek-aspek penilaian terhadap aktifitas yang dilakukan siswa selama proses pembelajaran.

Tabel 3. Lembar Observasi Aktivitas Siswa

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Siswa berbaris rapi		
2	Siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran		
3	Siswa melakukan pemanasan		
4	Siswa memperhatikan penjelasan guru		
5	Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru		
6	Siswa melakukan latihan untuk melakukan teknik dasar servis dalam permainan bulu tangkis		
7	Siswa melakukan servis dengan sikap dan posisi yang tepat		
8	Siswa melakukannya dalam keadaan tenang dan tidak tergesa-gesa		
9	Siswa melakukan pendinginan		
10	Siswa mengikuti evaluasi		
JUMLAH			

Tabel 4. Lembar observasi proses keterampilan siswa dalam melakukan servis  
pada permainan bulu tangkis

Nama Siswa : .....

Kelas/Semester : VIII / Genap

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Berdiri di belakang garis serang		
2	Berdiri dengan posisi melangkah		
3	Posisi badan dibungkukkan		
4	Salah satu tangan memegang bola dengan benar		
5	Tangan satunya lagi memegang raket dengan benar		
6	Pada saat memukul bola, tinggi kepala (daun) raket berada di bawah pegangan raket		
7	Perkenaan shuttlecock berada di bawah pinggang		
8	Kaki kanan statis, berposisi di belakang (kecuali bagi pemain kidal)		
9	Tumit kaki kiri terangkat tetapi tidak tergeser		
10	Mengayun raket dalam satu rangkaian		
JUMLAH			

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui observasi. Menurut Suharsimi (2006:156) "*Observasi* adalah pengamatan, meliputi kegiatan

pemuatan perhatian terhadap objek dengan menggunakan seluruh indra”. Dalam menggunakan teknik observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blanko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi.

### **G. Teknik Analisis Data**

Data observasi dalam penelitian ini berupa data kualitatif yang ditransformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Caranya adalah dengan menghitung frekuensi deskriptor dari masing-masing indikator. Kemudian dipersentasikan dengan rumus :

Keterangan :

Kategori Ya : Nilai 1

Kategori Tidak : Nilai 0

<b>Perolehan nilai</b>	<b>:</b>	<b>Klasifikasi Nilai</b>
a. 9 – 10	:	sangat baik
b. 7 – 8	:	baik
c. 5 – 6	:	cukup
d. 3 – 4	:	kurang
e. 1 – 2	:	kurang sekali

### **H. Indikator Keberhasilan Penelitian**

Dari hasil penelitian yang dilakukan indikator keberhasilan yang diharapkan :

Indikator (Servis)

- Siswa dapat memegang raket dengan benar.
- Siswa dapat berdiri dengan posisi yang tepat di lapangan.
- Siswa dapat melakukan servis dengan benar.

